



10月の献立



ひかりみつる保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
			1	2	3	4 交流保育(瀬戸北保育園)	
朝おやつ			牛乳 ひじきあられ	牛乳 元気野菜入りそふとせん	牛乳 サクッとコーンクッキー	お茶 はたけの-snackカレー味	
昼食			宮前風焼きそば 小松菜のおひたし ぶどうゼリー	五目ごはん 肉団子の甘辛煮 スティックきゅうり わかめとねぎのお吸い物	白飯 タンドリーチキン キャベツ・人参・きゅうりのドレッシングサラダ ジャーマンスープ	白飯 鶏肉のすき煮 ミニゼリー	
午後おやつ			お茶 五平餅	牛乳 さつまいもスティック	お茶 マスカットゼリー	お茶 むらさきもチップ	
	6 誕生会	7 バイキング(すみれ)	8	9	10	11 交流保育(ひかり保育園)	
朝おやつ	牛乳 野菜スティック	牛乳 むらさきもチップ	牛乳 ふわふわチップにんじん味	牛乳 ねじりん棒カレー味	牛乳 かぼちゃせんべい	お茶 はたけの-snackカレー味	
昼食	チキンライス ウイナー ツナマヨサラダ オニオンスープ ミニゼリー	すこやかロール 豆乳パンキンシチュー ほうれん草とコーンのドレッシングサラダ オレンジ	けんちんうどん ひじきサラダ バナナ	炊き込みチャーハン 小松菜ともやしのナムル はるさめ中華スープ	豚肉の生姜焼き丼 キャベツときゅうりのゆかり和え りんご	白飯 麻婆大根 スティックゼリー	
午後おやつ	りんごジュース 手作りケーキ(かぼちゃ)	牛乳 皮付きバイクドポテト	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 しらすのふわピザ	お茶 フルーツポンチ	お茶 むらさきもチップ	
	13	14	15	16	17	18 運動会	
朝おやつ			牛乳 ミレービスケット	牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック塩味	お茶 のりわかめせんべい		
昼食			カルマグふわせん 鶏丼 大根サラダ 味噌汁	しょうゆラーメン 切干大根の中華和え みかんゼリー	白飯 さわらのねぎみそ焼き きゅうりともやしと人参のごま和え えのき茸とわかめのお吸い物		白飯 豆腐入り鶏肉のつくね焼 キャベツときゅうりの塩こんぶあえ わかめと玉ねぎの味噌汁
午後おやつ			牛乳 お麩スナックきなこ味	牛乳 マーマレードケーキ	牛乳 コーン蒸しパン		お茶 アッアップルゼリー
	20	21 おひさま広場/グーランチ(食育)	22	23 0歳児保育参観	24	25 交流保育(ひかりみつる保育園)	
朝おやつ	牛乳 サクッとコーンクッキー	お茶 ポテトとほうれん草のおせんべい	牛乳 まあるいクラッカー	牛乳 のりものビスケット	お茶 おなかせんべい	お茶 むらさきもチップ	
昼食	チキンカレーライス キャベツとコーンの酢の物 りんご	豆乳ブレッド ジャーマンポテト チリコンカン ミニゼリー	きつねうどん キャベツとしらすのごま和え バナナ	白飯 鶏肉と野菜の中華煮 はるさめサラダ	さと芋ごはん きゅうりともやしのゆかり和え なめこと豆腐の味噌汁	白飯 豚肉と大根の炒め煮 ミニゼリー	
午後おやつ	お茶 みかんヨーグルト	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 照り焼きチキンのふわピザ	お茶 ももゼリー	牛乳 マカロニナポリタン	お茶 ゼリー はたけの-snackカレー味	
	27	28 保育体験	29 園外保育	30 園外保育	31		
朝おやつ	牛乳 ミレービスケット	お茶 むらさきものおせんべい	牛乳 ねじりん棒	牛乳 はたけの-snackカレー味	牛乳 にんじんせんべい		
昼食	ハヤシライス マカロニのドレッシングサラダ パイン缶	白飯 ハンバーグ ゆで野菜(キャベツ・人参) チンゲン菜とベーコンのスープ	イタリアンスパゲティー ブロッコリーとキャベツのサラダ 国産ももゼリー	わかめごはん 小松菜と人参のおかか和え 鶏だんご汁	白飯 ガーリックチキン かぼちゃサラダ 白菜コンソメスープ		
午後おやつ	牛乳 ツナとコーンのふわピザ	牛乳 お麩スナックカレー味	牛乳 ホットケーキ	牛乳 マカロニの安倍川	お茶 きなこバナナヨーグルト		